



Buraki z jabłkami

★★★★★ (8)



15 minut +



4 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

140 kcal / 1 porcję (166 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

84.33 kcal

4.22%



Białko

1.26 g

2.52%



Węglowod.

10.90 g

4.04%



Tłuszcze

4.77 g

6.81%



Błonnik

1.79 g

7.16%

GDA

4.22 %



Składniki

- Buraki gotowane - 480g
- Jabłko - 120g
- Cebula - 40g (½ sztuki)
- Cukier - 6g (łyżeczka)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 1g (szczypta)
- Sok z cytryny - 6g (2 łyżeczki)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 10g (łyżka stołowa)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Buraki umyj i ugotuj w mundurkach do miękkości. Ostudź, obierz i zetrzyj na tarce na drobnych oczkach.

KROK 2: Cebulę pokrój w drobną kosteczkę. Jabłko również zetrzyj na tarce o małych oczkach. Cebulę podsmaż na łyżce oleju rzepakowego, a gdy się zeszkli dodaj jabłko. Następnie wlej pół szklanki wrzątku i cukier i wymieszaj trzepaczką do połączenia składników.

KROK 3: Całość podduś chwilę, a następnie dodaj buraczki, dopraw solą, sokiem z cytryny i pieprzem. Duś jeszcze chwilę, w razie potrzeby podlej nieco wodą.

Smacznego!

